GENTE
in cucina
SEPPIE E CALAMARI
Irresistibili con i carciofi
TIMO
E il pollo diventa super
PORRI
Abbinateli ai pomodori secchi
SPAGHETTI
TRIONFO TRICOLORE
DOLCI AL COCCO
CHE DELIZIA CON RUM E MASCARPONE

GENTE
in cucina

sommario

10

17

29

45

56

TAVOLATE RICCHE DI GUSTO

Riunite gli amici intorno a una ricca spaghettata poi li potete sedurre con l'aroma del timo, la sapidità di seppie e calamari, la delicatezza dei porri e il gusto irresistibile dei dolci al cocco.

SPAGHETTATA
Passione all'italiana

Con ovetti e rucola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 12 uova di quaglia * 60 g di rucola * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 3 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate 3 minuti le uova di quaglia in una casseruola con acqua bollente, scolatele, raffreddatele passandole in una bacinella con acqua e ghiaccio, sgusciatele e tagliatele a metà. Lessate la pasta in acqua salata. Intanto, fate appassire la cipolla e l'aglio, spellati tritati, in una padella con un filo d'olio. Salate e pepate, spolverizzate con il pangrattato e lasciatelo dorare un paio di minuti, mescolando. Lavate e asciugate la rucola. Scolate gli spaghetti al dente, conservando una tazzina della loro acqua. Ripassateli nella padella con il condimento, saltando un minuto e bagnando, se occorre, con un filo dell'acqua tenuta da parte. Aggiungete le uova, la rucola e un giro d'olio, pepate e servite.

Al pomodoro fresco e olive

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 3 pomodori * 1 cipolla * 50 g di olive verdi snocciolate * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, pelateli, eliminate semi e acqua e riducete la polpa a dadini. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i dadini di pomodoro e le olive, regolate di sale, pepate e lasciate sobbollire 10 minuti. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella con il condimento. Completate con il prezzemolo, tritato in modo grossolano, e servite.

Con ratatouille di verdure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 3 zucchine * 1 peperone giallo * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla * 40 g di olive nere snocciolate * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate a rondelle le zucchine. Mondate e riducete a listarelle il peperone. Sciacquate e tagliate a metà i ciliegini. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete le zucchine, le listarelle di peperone, i pomodorini, una presa di origano, un filo d'acqua e cuocete per circa 15 minuti, finché le verdure si inteneriscono. Aggiungete le olive, regolate di sale e pepate. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente, fateli saltare qualche istante nel condimento e servite.

Ricca al pesto e pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 250 g di petto di pollo * 150 g di pesto * 50 g di pinoli * 6 pomodori secchi sott'olio * 40 g di pecorino * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate i pomodori secchi a pezzetti e il pollo a dadini. Fate saltare il pollo in una padella, con un filo d'olio, per 3-4 minuti. Unite i pomodori e rosolate altri 3-4 minuti, finché i dadini di carne sono dorati. Regolate di sale e pepate. Intanto, tostate i pinoli in una padellina antiaderente. Lessate gli spaghetti in acqua salata e scolateli al dente (tenete da parte una tazzina della loro acqua). Conditeli in una terrina con il pesto, unendo se occorre un po' dell'acqua tenuta da parte. Aggiungete il pollo con i pomodori secchi, i pinoli e guarnite con il pecorino a scaglie e il basilico.

SPAGHETTATA

Con funghi Portobello

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 4 funghi Portobello * 2 manciate di spinacini novelli * 8 pomodori secchi * 40 g di pinoli * ½ spicchio d'aglio * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i pomodori secchi 15 minuti a bagno in acqua tiepida. Pulite i funghi e staccate i gambi. Affettate i gambi a rondelle e rosolatele 5 minuti in una padella con olio e sale. Scolate i pomodori secchi, tagliateli a filetti e frullateli nel mixer con i gambi dei funghi, l'aglio a fettine, i pinoli, il parmigiano, qualche foglia di basilico e circa 50 ml d'olio, per ottenere un pesto grossolano. Regolate se occorre di sale e pepate. Fate rosolare nella padella le cappelle dei funghi con un filo d'olio, a fuoco vivo, rigirandole spesso finché l'acqua emessa è evaporata. Unite gli spinacini sciacquati, fateli appassire, salate e pepate. Lessate intanto gli spaghetti in acqua salata e scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua. Conditeli in una terrina con il pesto e, se serve, un filo dell'acqua tenuta da parte. Servite gli spaghetti con le cappelle dei funghi, gli spinacini e una macinata di pepe.

Alla Norma con ricotta salata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 2 melanzane * 300 g di passata di pomodoro * 100 g di ricotta salata * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, in una casseruola con un filo d'olio. Versate la passata, unite un rametto di basilico, salate e cuocete per 20 minuti. Intanto, lavate le melanzane, affettatele a rondelle sottili e friggetele poche per volta in una padella con un dito di olio caldo. Scolatele man mano su carta da cucina e salatele. Grattugiate la ricotta. Lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con la salsa di pomodoro (eliminate aglio e basilico) e metà della ricotta. Unite le melanzane, rigirate delicatamente e servite con la ricotta rimasta.

SPAGHETTATA

Pomodori verdi e prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 200 g di prosciutto cotto a fette spesse * 2 pomodori verdi * 300 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate semi e acqua e tritate la polpa. Sciacquate gli spinaci e sminuzzateli. In una padella, fate appassire l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite la polpa dei pomodori e gli spinaci. Fate restringere il sughetto 10 minuti, regolate di sale e pepate. Frullate grossolanamente con un mixer a immersione e versate in una terrina. Fate rosolare nella padella il prosciutto, tagliato a filetti, con poco olio. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e conditeli con la salsa di pomodori e spinaci. Completate con il prosciutto, rigirate e servite subito.

Del casaro con finocchietto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 450 g di pomodori perini * 200 g di ricotta * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 peperoncino fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di finocchietto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, pelateli, privateli di semi e acqua e tritate la polpa. Fate appassire l'aglio, spellato e schiacciato, in un tegame con un filo d'olio. Unite il pomodoro e il peperoncino, mondato e tritato. Salate e fate sobbollire il sugo a fuoco dolce per 10 minuti. Lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in una terrina con il sugo (eliminate l'aglio). Incorporate la ricotta, il parmigiano e il finocchietto tritato, mescolate delicatamente e servite.

Polpettine e taccole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 450 g di petto di pollo macinato * 300 g di taccole * 2 cipollotti sottili * 1 scalogno * 1 uovo * Pangrattato * Farina * 1 bicchiere di brodo di pollo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una ciotola la carne, lo scalogno spellato e tritato, l'uovo e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenete un composto compatto. Regolate di sale e pepate. Formate le polpettine e infarinatele. Doratele 5-6 minuti in una padella, con un filo d'olio, e scolatele (conservate la padella). Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle, compresa la parte verde più tenera. Tenetene da parte una cucchiaiata e fate appassire il resto nella padella delle polpettine. Versate il brodo, portate a bollore, riunite le polpettine, coprite e cuocete 10 minuti. Intanto, mondate le taccole, tagliatele a pezzetti e lessatele 7-8 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolatele con un mestolo forato e trasferitele nelle polpettine. Tuffate gli spaghetti nell'acqua delle taccole e portateli a cottura. Scolateli al dente, trasferiteli nel condimento con una noce di burro, mescolate, pepate e servite con le rondelle di cipollotto tenute da parte.

Salmone e datterini

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 300 g di filetti di salmone senza pelle * 150 g di datterini colorati * 1 mazzetto di basilico * 50 g di pinoli * 1 spicchio d'aglio * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate l'aglio. Frullate le foglie del basilico con i pinoli, metà dell'aglio, il parmigiano, qualche granello di sale grosso e mezzo bicchiere scarso d'olio, per ottenere un pesto grossolano. Private il salmone di eventuali lische. Lavate e tagliate a metà i datterini. Fate appassire in una padella l'aglio rimasto con un filo d'olio. Unite il salmone e cuocetelo un paio di minuti per lato. Aggiungete i datterini, sale, pepe e cuocete 5-6 minuti, sminuzzando il salmone con una paletta. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nella padella con il condimento. Rigirate delicatamente, distribuite nei piatti, completate con il pesto, guarnite a piacere con basilico fresco e servite.

Mozzarelline e julienne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 200 g di ciliegine di mozzarella * 1 zucchina verde * 1 zucchina gialla * 1 carota * 150 g di pomodori datterini * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, raschiate la carota e tagliatele a filetti sottili per il lungo (potete usare una mandolina). Fate dorare in una padella, con un filo d'olio, l'aglio spellato e schiacciato. Eliminatelo, aggiungete la julienne di zucchine e carota, fate saltare 4-5 minuti finché le verdure si inteneriscono, salate e pepate. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Lavate i datterini e tagliateli a metà. Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli nella padella con la julienne. Mescolate delicatamente e, fuori dal fuoco, unite i pomodorini. Rigirate, sempre con delicatezza, e servite completando con le mozzarelline e il basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 300 g di polpa di vitello macinata * 1 zucchina * 1 carota * 2 pomodori * ½ cipolla * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * 1 ciuffo di origano fresco * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, privateli di semi e acqua e tritateli. Lavate la zucchina, raschiate la carota e tagliatele a dadini. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite la carne, salate, pepate e fate rosolare. Aggiungete il concentrato, diluito con poca acqua, e mescolate. Unite i dadini di carota e zucchina, il pomodoro, qualche fogliolina di origano e cuocete per 15-20 minuti, aggiungendo se necessario poca acqua. Nel frattempo lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e ripassateli nella padella con il condimento. Spolverizzate con il parmigiano e servite, con origano fresco a piacere.

Al ragù di vitello

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

PROFUMO di TIMO

Fogliolinefragranti

Empanadas con carne

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di pasta per pizza pronta * 300 g di petto di pollo macinato * 2 pomodori * 1 cipolla * 50 g di olive verdi snocciolate * Cumino in polvere * Peperoncino in polvere * 1 mazzetto di timo * 1 tuorlo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Lavate i pomodori, divideteli a metà, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Rosolate cipolla e carne in una padella con un filo d'olio. Uniti i pomodori e le olive a pezzetti. Salate, pepate e spolverizzate con le fogliolinedi 3-4 rametti di timo, una presa di peperoncino e una di cumino. Stendete la pasta sul piano infarinato a circa 3 mm di spessore e ricavate con un coppapasta tanti dischi di circa 10-12 cm di diametro. Spennellate i bordi dei dischi con un velo di tuorlo e suddividete il ripieno. Ripiegate i dischi a mezzaluna e sigillate i bordi. Trasferite le empanadas su una placca, foderata di carta da forno. Spennellatele di tuorlo e infornatele per circa 20 minuti a 180°.

Pollo alle cipolle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo a pezzi * 2 cipolle rosse * 1 spicchio d'aglio * 2 lime * 1 cucchiaio di senape * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 mazzetto di timo * 1 bicchiere di brodo di pollo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i lime, grattugiate la scorza di uno e spremeteli entrambi. Sbucciate le cipolle e affettatele, spellate e tritate l'aglio e mescolateli in una ciotola con scorza e succo dei lime, la senape, lo zenzero, le foglioline di 4-5 rametti di timo sfogliato, un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate bene e versate questa marinata sui pezzi di pollo, disposti in una pirofila. Rigirate i pezzi nella marinata, coprite con pellicola e lasciate riposare un paio d'ore. Trascorso il riposo, togliete la pellicola e infornate la pirofila 45-50 minuti a 170°, rigirando ogni tanto i pezzi di pollo e bagnando, se occorre, con poco brodo.

PROFUMO DI TIMO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 3 uova * 400 ml di panna fresca * 1 melanzana * 1 zucchina * 1 peperone giallo * 1 peperone verde * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 1 rametto di rosmarino * Origano secco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana e la zucchina, mondate i peperoni e tagliate tutto a dadini. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i dadini di verdure, una presa di origano, le foglioline di 3-4 rametti di timo, gli aghi del rosmarino, sale e pepe. Mescolate e cuocete 10 minuti a fuoco medio, finché le verdure si inteneriscono. Sbattete le uova in una ciotola con la panna, sale e pepe. Rivestite con la pasta uno stampo da crostata imburrato. Bucherellate il fondo, versate le verdure e il composto di uova e livellate. Infornate la quiche circa 35 minuti a 200°. Guarnite a piacere con erbe fresche.

Crostata salata provenzale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Pomodori in pirofila

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pomodori * 1 cipolla * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate le cipolle, lavate i pomodori e tagliate tutto a spicchi. Ungete bene d'olio una pirofila e distribuite pomodori e cipolle a strati, condendo ogni strato con olio, sale, pepe e rametti di timo. Infornate per circa 30 minuti a 200º. Sfornate, completate con una macinata di pepe, timo fresco e servite la pirofila a piacere calda, tiepida o a temperatura ambiente.

Pollo e patate al forno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo * 500 g di patatine novelle * 1 bicchiere di brodo di pollo * 1 mazzetto di timo * 1 rametto di rosmarino * Senape * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Salate e pepate il pollo, spennellatelo con un velo di senape e disponetelo con il petto verso l'alto in una casseruola, che vada in forno, su un giro d'olio. Lavate bene le patatine, senza sbucciarle. Tagliate le più grandi a metà per il lungo e mescolatele in una ciotola con un filo d'olio, un cucchiaino di foglioline di timo, il rosmarino tritato, sale, pepe. Disponete le patatine intorno al pollo, irrorate d'olio, versate sul fondo il brodo e infornate a 180° per circa un'ora e 15 minuti, girando di tanto in tanto le patatine, finché il pollo è cotto. Sfornate e servite, a piacere con timo e rosmarino freschi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine * 200 g di polpa di manzo macinata * 1 cipolla * 100 g di passata di pomodoro * 1 uovo * 50 g di pangrattato * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, dividetele a metà per il lungo e, con un cucchiaino o uno scavino, togliete la parte centrale per ottenere 8 barchette, tenendo da parte la polpa. Salate l'interno delle barchette e sistematele in una teglia, foderata di carta da forno e unta d'olio, con la parte scavata verso il basso. Infornatele circa 10 minuti a 180°. Nel frattempo, sbucciate e tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la polpa delle zucchine sminuzzata e cuocete qualche minuto. Mescolate in una ciotola questo composto alla carne. Unite metà del parmigiano, il pangrattato, la passata, l'uovo e le foglioline di 3-4 rametti di timo. Regolate di sale, pepate e farcite le zucchine. Rimettetele nella teglia, spolverizzate con il parmigiano rimasto, irrorate con un filo d'olio e rimettete in forno per circa 20 minuti. Servite le zucchine farcite a piacere calde, tiepide o a temperatura ambiente, guarnite con rametti di timo fresco.

Zucchine ripiene

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

PROFUMO DI TIMO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fesa di tacchino * 2 mele rosse * 1 cucchiaio di uvetta * 50 g di anacardi * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 mazzetto di timo * 1 cucchiaio di salsa di soia * Olio di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Riducete la fesa a bocconcini e mescolateli in una ciotola con la salsa di soia e lo zenzero. Coprite e fate marinare per 30 minuti. Intanto, mettete l'uvetta ammollo in acqua tiepida. Lavate le mele, pulitele e tagliatele a dadini. Rosolate 5-6 minuti la carne, con la sua marinata e i dadini di mele, in una padella con un filo di olio d'oliva, rigirando continuamente. Aggiungete 2-3 rametti di timo, l'uvetta scolata, gli anacardi e continuate la cottura per altri 5 minuti. Insaporite con qualche goccia di olio di sesamo, pepate e servite, decorando con rametti di timo fresco.

Sauté di fesa, mele e frutta secca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Crema al latte con castagne

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di castagne cotte e sgusciate * 500 ml di latte * 100 g di zucchero * 40 g di amido di mais * 1 mazzetto di timo * Sale

In un pentolino, scaldate il latte con un rametto di timo senza raggiungere il bollore. Spegnete e fate raffreddare. Mescolate in una casseruola l'amido di mais con lo zucchero e un pizzico di sale, versate il latte filtrato e mescolate con una frusta a mano. Portate a bollore e cuocete a fuoco dolce per alcuni minuti, finché la crema si addensa. Sbriciolate le castagne, incorporatele alla crema, rigirate e togliete dal fuoco. Dividete la crema in 4 ciotole individuali e lasciate raffreddare. Servite decorando con foglioline di timo fresco.

Crumble di ratatouille

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 zucchine * 1 melanzana * 1 peperone rosso * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 mazzetto di timo * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Peperoncino in polvere * 60 g di farina * 60 g di burro, più quello per la pirofila * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate la melanzana, le zucchine e i pomodori, mondate il peperone e tagliate tutto a dadini. Sbucciate e tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete le zucchine, la melanzana, il peperone e cuocete 15 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Unite i pomodori, le foglioline di 3-4 rametti di timo, una presa di peperoncino, un pizzico di sale e cuocete 5 minuti. In una ciotola, mescolate la farina con il parmigiano e un pizzico di peperoncino. Aggiungete il burro a pezzetti e lavorate velocemente con la punta delle dita per ottenere un composto sabbioso. Trasferite le verdure in una pirofila imburrata, cospargete la superficie con il crumble e infornate circa 25 minuti a 180°. Servite il crumble, a piacere, caldo o tiepido, guarnito con timo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa * 250 g di ceci lessati * 1 cipolla rossa * Peperoncino in fiocchi * 1 mazzetto di timo * 1 limone * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate la quinoa in un colino e sciacquatela sotto l'acqua corrente fredda. Trasferitela in una casseruola con 400 ml d'acqua e una presa di sale, portate a bollore, mettete il coperchio e cuocete 12-15 minuti a fuoco basso, finché tutto il liquido è assorbito. Fate riposare 5 minuti, poi trasferite la quinoa su un largo piatto, conditela con un filo d'olio, sgranatela bene e lasciatela raffreddare. Intanto, sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottili e fatele riposare coperte a filo di aceto e acqua in parti uguali, con un pizzico di sale. Mescolate la quinoa in una insalatiera con i ceci, la cipolla scolata, le foglioline di 3-4 rametti di timo e una presa di peperoncino. Condite con un filo d'olio e il succo del limone. Regolate, se occorre, di sale e servite.

Insalata di quinoa e ceci

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

SEPPIE e CALAMARI

Tutto il sapore del mare

Risotto nero su crema di rucola

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Carnaroli * 4 piccole seppie pulite, con le sacche (o una bustina di nero) * 4 code di gamberi sgusciate * 12 vongole * 150 g di rucola * 1 pomodoro perino * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 50 ml di panna fresca * ½ bicchiere di vino bianco * 1,4 l di brodo vegetale o di pesce * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le vongole a bagno in acqua salata per un'ora. Lavate la rucola e frullatela nel mixer con poco brodo. Private i gamberi del filo nero. Sciacquate le seppie e tagliatele a listarelle, lasciando interi i tentacoli. Aprite le sacche del nero (o la bustina) e sciogliete il contenuto in una tazzina con poco brodo. Lavate il pomodoro, ricavate la buccia, dividetela in 4 petali e friggeteli . In una casseruola, dorate lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Versate il riso, tostatelo e sfumate con il vino. Portate a cottura unendo via via il brodo rimasto e, verso la fine, il nero. Intanto, fate aprire le vongole in una padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Scolatele e fate saltare nella padella 3 minuti le seppie. Unite i gamberi e saltate 2 minuti. In un pentolino, scaldate a fuoco dolce la crema di rucola con la panna, regolate di sale e pepate. Regolate di sale e pepate il risotto. Servitelo sulla crema di rucola con vongole, seppie, gamberi e petali di pomodoro.

Riso alla marinara

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Vialone nano * 400 g di seppie pulite * 2 pomodori * 1 carota * 1 gambo di sedano * ½ cipolla * 1 bicchiere di vino bianco * 1 l di brodo vegetale o di pesce * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le seppie, tagliate a listarelle le sacche e dividete a metà o in 4 i ciuffi di tentacoli. Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, pelateli e tagliateli a metà. Privateli di semi e acqua e tritate grossolanamente la polpa. Raschiate la carota, mondate il sedano e spellate la cipolla, tritateli e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Sfumate con il vino e fate evaporare. Unite le seppie e cuocete 10 minuti. Aggiungete il pomodoro e fate sobbollire 5 minuti. Versate il riso, mescolate e portate a cottura unendo il brodo, poco per volta: al termine, dovete ottenere una preparazione piuttosto all'onda. Regolate di sale, pepate e servite con il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di seppie pulite * 300 g di polpa di vitello macinata * 100 g di piselli sgranati * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di polpa di pomodoro * 1 uovo * 1 bicchiere di vino bianco * 10 mandorle spellate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 bustina di zafferano * Pangrattato * Farina * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate la carne con l'aglio spellato e tritato, l'uovo, poco latte, il prezzemolo tritato, sale, pepe e 2-3 cucchiai di pangrattato, per ottenere un composto compatto. Formate le polpettine, infarinatele e fatele dorare in una padella con un filo d'olio, girandole spesso. Tenetele da parte. Fate appassire in una casseruola, con un filo d'olio, la cipolla spellata e tritata. Sfumate con il vino, fate evaporare, versate il pomodoro e lasciate sobbollire 10 minuti. Nel frattempo, pestate le mandorle in un mortaio (o frullatele in un piccolo mixer), poi mescolatele in una ciotolina con un filo d'olio, sale e pepe. Sciacquate le seppie e tagliatele a larghe strisce, dividendo i tentacoli in 2-4 parti. Aggiungetele nel sugo insieme ai piselli e lasciate insaporire un minuto. Sciogliete lo zafferano in mezzo bicchiere di acqua calda, versatelo nella casseruola e aggiungete il composto di mandorle e le polpette. Rigirate delicatamente, cuocete ancora 10 minuti, regolate di sale e servite.

Polpettine con salsa di mandorle

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Padellata con carciofi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di seppie pulite * 600 g di carciofi * 1 spicchio d'aglio * 2 acciughe sotto sale * 1 bicchiere di vino bianco * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le seppie, affettate ad anelli le sacche e dividete i ciuffi a metà o in 4. Pulite i carciofi eliminando gambi, punte e foglie spesse. Tagliateli a metà, privateli del fieno centrale e riduceteli a spicchietti tuffandoli man mano in una bacinella con acqua fredda e il succo del limone. Lavate le acciughe sotto l'acqua corrente, privatele delle lische e fatele sciogliere in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Unite le seppie e fate insaporire 10 minuti. Bagnate con il vino, aggiungete i carciofi, il prezzemolo tritato e cuocete altri 15 minuti. Regolate di sale, pepate a piacere e servite.

Sacche farcite al prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di calamari puliti * 100 g di prosciutto crudo in una fetta * 2 zucchine * 2 pomodori * 60 g di pinoli * Peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di basilico * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate i calamari, staccate i tentacoli e tritateli. Tagliate il prosciutto a dadini e mescolateli in una ciotola con i tentacoli, il basilico tritato, i pinoli e una presa di peperoncino. Regolate di sale e pepate. Farcite con questo composto le sacche dei calamari e chiudetele con ognuna con uno stecchino. Lavate le zucchine e i pomodori. Fate rosolare le zucchine in un tegame con un filo d'olio, finché sono tenere. Unite i pomodori a pezzi, sale, peperoncino e cuocete una decina di minuti. Intanto, rosolate i calamari farciti in una padella con un filo d'olio, dorandoli bene. Sfumate con il vino, mettete il coperchio e cuocete 20 minuti a fuoco dolce, girando ogni tanto i calamari. Serviteli con le verdure.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di seppie piccole pulite * 300 g di code di gamberi sgusciate * 2 zucchine * 2 peperoni rosso e giallo * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di aneto * 100 ml di salsa agrodolce pronta * 2 cucchiai di salsa di soia * Olio di semi di arachidi

Sciacquate le seppie e i gamberi, privati del filo nero. Lavate e affettate sottilmente le zucchine. Mondate i peperoni e tagliateli a listarelle. Scaldate in una padella l'olio con l'aglio, spellato e tritato. Unite zucchine e peperoni e fate saltare 5 minuti. Aggiungete le seppie, la salsa di soia e cuocete altri 10 minuti. Unite infine i gamberi e fate saltare tutto altri 3 minuti. Irrorate con la salsa agrodolce, mescolate e servite con l'aneto.

Sauté all'orientale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Anelli fritti in pastella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di anelli di calamari * 180 g di farina, più quella per infarinare * 120 g di maionese * 1 cucchiaino di ketchup * 60 g di panna acida o yogurt * 1 spicchio d'aglio * 1 limone * 1 mazzetto di erba cipollina * 200 ml di acqua frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

In una ciotola mescolate la maionese con il ketchup, la panna acida o lo yogurt, l'aglio spellato e spremuto e qualche filo tagliuzzato di erba cipollina. Setacciate in una terrina la farina, unite un pizzico di sale, una macinata di pepe e l'acqua frizzante, ben fredda, versata a filo mescolando con una frusta a mano. Coprite e fate riposare in frigo 15 minuti. Intanto, sciacquate gli anelli di calamari, asciugateli tamponandoli con carta da cucina, infarinateli e scuotete l'eccesso. Riprendete la pastella, immergetevi i calamari pochi per volta e friggeteli in abbondante olio caldo, poco meno di un minuto, finché sono ben dorati. Scolateli su carta da cucina, regolate di sale, pepate e servite con la salsa, altra erba cipollina tagliuzzata e spicchi di limone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8-12 calamari piccoli * 1 peperone rosso * 1 melanzana * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * 1 cucchiaio di scorza di limone grattugiata * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana, mondate il peperone e tagliateli a tocchi. Incidete per il lungo le sacche dei calamari ed eliminate le interiora. Sciacquate i calamari e fateli saltare un minuto in una padella ampia, con un filo d'olio. Levateli e fate appassire nel fondo la cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete le melanzane e i peperoni, salate, pepate e cuocete la ratatouille 20-25 minuti, a fuoco dolce, bagnando se occorre con poca acqua. Alzate la fiamma, riunite i calamari e terminate la cottura in 4-5 minuti completando con il prezzemolo tritato e la scorza di limone.

Padellata alle verdure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Risotto ai cipollotti

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli * 300 g di calamari puliti * 4 cipollotti sottili * ½ bicchiere di vino bianco * 1,2 l di brodo di pesce o vegetale * ½ bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i cipollotti, tritate la parte bianca e tagliate a tocchetti quella verde più tenera. Sciacquate i calamari, tagliate le sacche a pezzi e dividete a metà o in 4 i ciuffi di tentacoli. Scottateli un minuto in una casseruola, con un filo d'olio, e teneteli da parte. Fate appassire nella casseruola il trito di cipollotti. Versate il riso, tostate un minuto a fuoco vivo, sfumate con il vino e fate evaporare. Portate a cottura il riso versando il brodo caldo, poco per volta. A metà cottura, riunite i calamari e aggiungete il verde dei cipollotti e lo zafferano, stemperato in poco brodo. Regolate di sale e pepate. Completate con il prezzemolo tritato, un giro d'olio e servite subito.

Mini quiche di mare

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 300 g di seppioline pulite * 2 pomodori * 1 spicchio d'aglio * 2 uova * 2 cucchiai di mascarpone * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, pelateli, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Sciacquate le seppioline e fatele saltare 2-3 minuti in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Aggiungete il pomodoro, cuocete 5 minuti, regolate di sale, pepate, unite il prezzemolo tritato, spegnete e fate intiepidire. Ricavate dalla pasta 4 dischi, foderate altrettanti stampini imburrati e bucherellate il fondo. In una ciotola, mescolate le uova con il mascarpone, aggiungete le seppioline, mescolate, dividete il composto negli stampini e infornate per circa 20 minuti a 200°.

Fettuccine all'arrabbiata

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di fettuccine fresche * 400 g di seppioline pulite * 1 spicchio d'aglio * 2 filetti di acciughe sott'olio * 2 peperoncini secchi * 200 ml di vino bianco * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * 2 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Rosolate il pangrattato in una padellina con un filo d'olio. Sciacquate le seppioline. Spellate e tritate l'aglio. Fatelo appassire in una padella con le acciughe a pezzetti, un filo d'olio e i peperoncini sbriciolati, mescolando finché le acciughe sono sciolte. Unite le seppioline, cuocete un minuto e sfumate con il vino. Fate evaporare l'alcol e cuocete un altro minuto. Regolate di sale, pepate, aggiungete il prezzemolo e spegnete. Intanto, lessate le fettuccine in acqua salata. Scolatele al dente, conservando una tazzina della loro acqua, e trasferitele nella padella con le seppioline. Riportate sul fuoco e fate saltare un minuto, diluendo se occorre con un po' dell'acqua tenuta da parte. Cospargete con il pangrattato rosolato, un filo d'olio e servite.

Sacche ripiene al pecorino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 calamari grandi puliti * 2 pomodori * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 cipollotto * 1 scalogno * 30 g di pecorino * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di origano fresco * Pangrattato * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i calamari. Staccate i tentacoli, tagliate le alette e tritateli in modo grossolano. Sbucciate lo scalogno, raschiate la carota, mondate il sedano e tritateli. Fate appassire il trito di ortaggi in una padella con un filo d'olio. Unite tentacoli e alette, cuocete 5 minuti e fate intiepidire. Mescolate il composto, in una ciotola, con il pecorino, le erbe tritate e un paio di cucchiai di pangrattato, fino a ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Farcite con il composto le sacche dei calamari, chiudetele con 1-2 stecchini e doratele da tutti i lati in un tegame con un filo d'olio. Versate un bicchiere di brodo, coprite e cuocete 30 minuti, bagnando se occorre con altro brodo. Intanto, scottate in acqua bollente i pomodori, pelateli, privateli dei semi e tagliate la polpa a dadini. Uniteli ai calamari insieme al cipollotto, pulito e affettato a rondelle. Proseguite la cottura 10 minuti, senza coperchio. Guarnite a piacere con erbe fresche e servite.

PORRI

Sorprendenti in ogni piatto

Merluzzo in crosta

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo senza pelle * 150 g di mandorle a lamelle * 2 uova * 2 porri * 100 ml di panna fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i porri e affettateli a lamelle. Mescolate le mandorle con il prezzemolo tritato e allargatele su un piatto. Private i filetti di pesce delle lische, salateli, pepateli e infarinateli. Passateli nelle uova sbattute e nelle mandorle. Sistemateli in una pirofila, leggermente unta d'olio, irrorate con poco altro olio e infornate 15 minuti a 180°. Nel frattempo, fate fondere in una padella una grossa noce di burro, unite i porri e fateli appassire a fuoco dolce per una decina di minuti. Irrorateli con la panna, salateli, pepateli e cuocete altri 5 minuti. Sollevate i filetti di merluzzo dalla placca con una spatola, disponeteli sui porri e servite.

Cannelloni di sfoglie con patate

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 porri * 1,5 kg di patate * 150 g di parmigiano reggiano grattugiato * 500 ml di latte * 50 g di farina * 1 mazzetto di maggiorana * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele, a partire da acqua fredda, circa 30 minuti dal bollore, salando verso la fine. Pelatele e passatele allo schiacciapatate. Pulite i porri e tagliateli ognuno in 2 tronchetti di circa 10 cm di lunghezza. Scottate i tronchetti in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolateli, fateli intiepidire, incideteli per il lungo, tenete da parte le 8 sfoglie esterne e tritate il resto. Stendete le sfoglie esterne, ad asciugare su carta da cucina. In una casseruola, fate tostare la farina con una noce di burro. Versate il latte, stemperando bene con una frusta, e cuocete la besciamella senza smettere di mescolare finché si addensa. Salatela e pepatela. Rosolate il trito di porri in una padella con un filo d'olio. Uniteli alla purea di patate con 120 g di parmigiano e la maggiorana tritata, regolate di sale e pepate. Trasferite il ripieno in una tasca da pasticciere con bocchetta larga, farcite le sfoglie di porri e arrotolatele per ottenere i cannelloni. Disponeteli man mano in una pirofila imburrata, su un velo di besciamella. Coprite con la besciamella rimasta, spolverizzate con il resto del parmigiano e infornate circa 20 minuti a 200°. Sfornate, fate riposare qualche minuto e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo senza pelle * 2 porri * 4 patate * 500 ml di latte * 2 cucchiai di farina * 150 g di gruyère grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, fondete una noce di burro, unite la farina e tostate qualche istante, mescolando con una frusta a mano. Versate il latte, sempre rigirando, portate a bollore e lasciate addensare la besciamella. Fuori dal fuoco, incorporate metà del formaggio. Intanto, sbucciate le patate, tagliatele a rondelle e scottatele 5 minuti in acqua bollente salata. In una padella fate appassire i porri, mondati e affettati, con un filo d'olio, sale e pepe. Private i filetti di pesce di eventuali lische. In una pirofila, stendete un velo di besciamella e distribuite i porri e i filetti di pesce. Salate e pepate, coprite con le patate a rondelle, versate il resto della besciamella e cospargete la superficie con il formaggio rimasto. Fate gratinare 15 minuti in forno a 180°, poi accendete il grill, lasciate dorare 4-5 minuti e servite ben caldo.

Pie gratinato di pesce

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Zuppa di orzo e cannellini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di orzo perlato * 250 g di fagioli cannellini lessati * 1 porro sottile * 2 patate * 1 cipolla * 1,2 l di brodo vegetale * 1 mazzetto di maggiorana * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e affettate sottilmente le patate. Mondate il porro e tagliatelo a pezzetti, compresa la parte verde. Spellate e tritate la cipolla. Fate appassire in una casseruola porro e cipolla con un filo d'olio. Unite l'orzo e lasciate insaporire, mescolando. Aggiungete le patate, il brodo vegetale, 1-2 rametti di maggiorana e portate a bollore. Fate sobbollire 20 minuti a fuoco dolce, semicoperto. Unite alla zuppa i cannellini e proseguite la cottura per altri 5 minuti circa. Regolate di sale e servite con maggiorana fresca e una macinata di pepe.

Tortino di mare

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 6 crespelle pronte * 12 gamberi * 4 filetti di sogliola * 200 g di porri * 200 g di zucchine * 1 carota * 1 gambo di sedano * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di farina, più quella per lo stampo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi conservando teste e gusci, privateli del filo nero e sciacquateli. Mondate i porri, conservando la parte verde scartata, e affettateli a rondelle. Mondate e tritate sedano e carota. Lavate gli scarti di gamberi e porri e tostateli in una casseruola con poco olio, il trito e il prezzemolo. Unite un litro d'acqua, cuocete 30 minuti, spegnete e filtrate il brodo. Lavate le zucchine, affettatele e doratele in una padella con olio, sale e pepe. Levatele e, nella stessa padella, rosolate le rondelle di porri. Unite gamberi e filetti di sogliola, cuocete un minuto, spegnete, spezzettate il pesce, salate e pepate. Tostate la farina in una casseruola con 40 g di burro fuso, versate il brodo e fate addensare la salsa, mescolando. Fuori dal fuoco, unite zucchine e pesce. Foderate con la brisée uno stampo a cerniera, imburrato e infarinato, e distribuite sul fondo qualche cucchiaio di verdure e pesce. Alternate le crespelle e il resto di verdure e pesce. Infornate 30-35 minuti a 190°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 porri sottili * 400 g di piselli sgranati * 2 cespi di lattuga Little gem * 1 spicchio d'aglio * 250 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tritate l'aglio, mondate e affettate i porri (compresa la parte verde più tenera) e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Versate il brodo, portate a bollore e fate sobbollire a fuoco dolce 5 minuti. Intanto, lavate i cespi di lattuga e tagliateli a spicchi. Uniteli nella casseruola insieme ai piselli, coprite e cuocete 8-10 minuti. Regolate di sale e pepate. Completate con la menta spezzettata e servite le verdure tiepide o a temperatura ambiente.

Stufato dell'orto

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

PORRI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 800 g di porri * 3 uova * 200 ml di panna acida o yogurt greco * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 50 g di pinoli * Burro * Sale e pepe

Mondate i porri, tritateli finemente e lasciateli appassire in una padella, con una grossa noce burro, per una decina di minuti. Salate e pepate. Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete la panna acida o lo yogurt, il parmigiano e amalgamate. Regolate se occorre di sale e pepate. Unite i porri intiepiditi e mescolate. Foderate uno stampo da crostata con la pasta sfoglia, lasciandola sulla sua carta. Bucherellate il fondo, versate il ripieno, cospargete con i pinoli e infornate 30 minuti a 200º. Servite la crostata tiepida.

Crostata salata ai pinoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Gratin di cozze

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite * 2 porri * 1 scalogno * 100 ml di brodo vegetale * 100 ml di panna fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le cozze delle barbe e lavatele. Spellate e tritate lo scalogno. Doratelo in una casseruola con un filo d'olio, unite le cozze, fatele insaporire qualche istante, versate il brodo, mettete il coperchio e cuocete 10 minuti, finché le cozze sono aperte. Sgocciolatele e sgusciatele. Nel frattempo, fate addensare il loro fondo di cottura a fuoco dolce. Intanto, mondate i porri, affettateli e fateli appassire 10 minuti in una padella con olio, sale e pepe. Aggiungete la panna al fondo di cottura delle cozze addensato e fate sobbollire qualche istante. Trasferite le cozze e i porri in una pirofila imburrata, versate la salsa e infornate 15-20 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette spesse di punta di petto di vitello * 2 porri sottili * 2 carote * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 limone * 1 bicchiere di vino bianco * 1 mazzetto di alloro * 1 mazzetto di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo di carne * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il sedano, tagliatelo a tocchi e legateli insieme ad alloro e timo. Mondate i porri, raschiate le carote e tagliateli a pezzetti. Spellate e tritate la cipolla. Infarinate la carne e fatela dorare in una padella con un filo dolio. Tenetela da parte e, nella stessa padella, fate appassire la cipolla. Sfumate con il vino, fate evaporare, riunite la carne e aggiungete le carote, i porri e il limone, lavato e tagliato a fettine. Unite brodo a filo, il mazzetto aromatico, sale e pepe. Mettete il coperchio e fate sobbollire per circa un'ora, finché la carne è tenera, rigirando ogni tanto le fette e bagnando con altro brodo quando il fondo si asciuga. Completate con il prezzemolo tritato e servite la carne ben calda.

Punta di petto al limone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

Quiche con pomodori secchi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 2 porri sottili *10 pomodori secchi sott'olio *200 g di pancetta affumicata a dadini * 3 uova * 250 ml di panna fresca *1 00 g di gruyère grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i porri, lavateli, affettatene mezzo e tritate il resto. Fate appassire il trito in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la pancetta a dadini e rosolate per un paio di minuti.
In una ciotola, mescolate le uova con la panna, il gruyère e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Foderate con la brisée uno stampo da crostata imburrato. Bucherellate il fondo, distribuite il mix di porri e pancetta, i pomodori secchi a pezzetti e versate il composto di uova. Guarnite con le rondelle di porro tenute da parte e infornate 35 minuti a 180º.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di tagliatelle secche * 150 g di gamberetti sgusciati * 1 porro sottile * 2 cucchiai di panna acida * 1 ciuffo di aneto * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberetti del filo nero e sciacquateli. Mondate e affettate il porro. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio e una nocciolina di burro finché le rondelle sono morbide. Unite i gamberetti e saltate un minuto, poi versate la panna acida, mescolate, salate, pepate e spegnete. Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua bollente salata. Scolatele al dente, conservando una tazzina della loro acqua, e trasferitele nella padella con il condimento. Unite una noce di burro e mescolate a fuoco vivace, aggiungendo se occorre un filo dell'acqua tenuta da parte. Fuori dal fuoco, completate con prezzemolo e aneto tritati e servite.

Tagliatelle ai gamberetti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pollo al latte di cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti di pollo * 2 porri * 2 zucchine * 2 fette di bacon * 200 ml di latte di cocco * 700 ml di brodo di pollo * 1 mazzetto di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale, pepe nero e pepe rosa in grani

Mondate i porri e tagliateli a rondelle. Lavate le zucchine e affettatele sottilmente. Dividete i petti di pollo ognuno in 2 filetti, scartando cartilagini e ossicini. Fateli dorare da tutti i lati in una casseruola, con un filo d'olio. Salateli, pepateli e teneteli da parte. Nella stessa casseruola, fate appassire zucchine e porri con il bacon tagliato a striscioline. Aggiungete un cucchiaino di grandi di pepe rosa, leggermente pestati, e riunite i filetti di pollo. Fate insaporire, versate il latte di cocco e il brodo, portate a bollore e lasciate sobbollire 20-25 minuti a fuoco dolce. Regolate di sale, completate con una macinata di pepe nero, l'aneto tritato e servite.

DOLCI al COCCO

Un tocco esotico in pasticceria

Bocconcini morbidi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di cocco secco grattugiato * 180 g di zucchero, più quello per spolverizzare * 2 uova * Burro

In una ciotola, sbattete con una frusta a mano le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate il cocco grattugiato, una noce di burro fuso (circa 10 g) e amalgamate. Con l'aiuto di una tasca da pasticciere, o con 2 cucchiaini, formate tanti ciuffi di impasto su una placca foderata con carta da forno. Infornate a 170° e cuocete per circa 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 150° e lasciate cuocere altri 10 minuti. Sfornate la placca e spolverizzate di zucchero i dolcetti. Trasferiteli su una griglia e fateli raffreddare prima di servirli.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 250 g di cocco secco grattugiato * 180 ml di panna fresca * 4 uova * 150 g di zucchero semolato * 10 g di lievito in polvere * 1 arancia * Zucchero a velo * Farina * Burro

Stendete la pasta sul piano infarinato a circa 3 mm di spessore. Ricavate 6 dischi, rivestite altrettanti stampini da tartelletta imburrati e bucherellate il fondo. Mescolate in una terrina il cocco con lo zucchero semolato, il lievito setacciato, le uova sbattute e la panna. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza sul composto e amalgamate. Versate la crema sulle basi di frolla e infornate a 160° per 15-20 minuti finché il ripieno inizia a gonfiarsi e assume un colore dorato. Sfornate, fate raffreddare e sformate le tartellette. Servitele spolverizzate di zucchero a velo e guarnite, a piacere, con scaglie sottili di cocco fresco o secco.

Tartellette alla crema

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 uovo * 2 tuorli * 70 g di zucchero semolato * 60 g di farina * 350 ml di latte di cocco * 30 g di zucchero a velo * 10 fette di ananas sciroppato * Cocco secco grattugiato

Dividete la sfoglia in 3 rettangoli, trasferiteli su una placca rivestita di carta da forno, bucherellateli, coprite con altra carta e posatevi sopra un'altra placca, per tenerli piatti. Infornate 15 minuti a 180°. Togliete placca e carta superiori e rinfornate 10 minuti. Spolverizzate con lo zucchero a velo e terminate la cottura in altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Scaldate il latte di cocco in un pentolino. Mescolate le uova con lo zucchero, in una casseruola. Unite la farina setacciata, stemperate con il latte caldo e fate addensare la crema a fuoco dolce, rigirando. Trasferitela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Incorporate alla crema 6 fette di ananas a dadini. Disponete una sfoglia su un piatto, coprite con metà crema, la seconda sfoglia, la crema rimasta e l'ultima sfoglia, spolverizzate di cocco grattugiato e decorate con le fette d'ananas rimaste.

Millefoglie di ananas

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Cake ripieno alla frutta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina, più quella per lo stampo * 50 g di cocco secco grattugiato, più quello per decorare * 50 g di amido di mais * 270 g di zucchero * 100 g di burro * 2 uova * 4 tuorli * 200 ml di latte * 1 bustina di lievito in polvere * 500 ml di latte * 150 g di ananas sciroppato a dadini * 1 kiwi * Burro

In una ciotola, lavorate il burro con la farina di cocco, Unite 150 g zucchero e amalgamate. Aggiungete le 2 uova intere, la farina setacciata con il lievito e il latte. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e infornate 30 minuti a 200°. Fate intiepidire, sformate e fate raffreddare su una griglia. Scaldate il latte in un pentolino. In una casseruola, lavorate con una frusta a mano i tuorli con lo zucchero rimasto. Unite l'amido, stemperate con il latte e fate addensare la crema a fuoco dolce, mescolando. Versatela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Incorporate i dadini di ananas alla crema. Pulite e affettate il kiwi (se la buccia è molto sottile, potete lasciarla: risulterà decorativa). Tagliate a metà il plum cake, farcitelo con la crema all'ananas, guarnite con le rondelle di kiwi e spolverizzate di cocco grattugiato.

Quadrotti meringati

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di cocco secco grattugiato * 2 uova * 3 albumi * 160 g di farina, più quello per lo stampo * 1 bustina di lievito in polvere * 100 g di burro, più quello per lo stampo * 200 g di zucchero * 150 ml di latte

Setacciate la farina in una ciotola con il lievito e mescolatela con 130 g di zucchero e 80 g di cocco grattugiato. Unite le 2 uova intere, il latte, il burro fuso e amalgamate per ottenere un composto omogeneo. Versate il composto in uno stampo rettangolare, imburrato e infarinato, e infornate 35-40 minuti a 180°. Lasciate riposare nello stampo 5 minuti, poi sformate il dolce e fatelo raffreddare su una griglia. In una casseruola, fate sciogliere il resto dello zucchero e 100 ml di acqua, lasciando sobbollire qualche minuti per ottenere uno sciroppo. Iniziate a montare gli albumi in una ciotola con una frusta elettrica, versando a filo lo sciroppo caldo. Quando la meringa ha raggiunto una consistenza soda, incorporate con una spatola 50 g di cocco grattugiato. Tagliate il dolce in 2 strati e farciteli con metà della meringa. Ricomponete il dolce e spalmate sulla superficie la meringa rimasta. Livellatela con una spatola, cospargete con il cocco grattugiato rimasto e mettete in frigo almeno un'ora prima di tagliare a quadrotti e servire.

Panna cotta al lime

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 ml di panna fresca * 100 g di zucchero semolato * 10 g di gelatina in fogli * 3 lime * 150 g di farina * 120 g di burro * 60 g di cocco secco grattugiato * 60 g di zucchero a velo * 1 uovo * ½ bustina di lievito in polvere * Sale

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Scaldate in una casseruola la panna con lo zucchero semolato e il succo di 2 lime. Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla, badando che il composto non arrivi al bollore. Dividete la panna cotta in 6 stampini da zuccotto rivestiti di pellicola, fate raffreddare e passate almeno 6 ore in frigo.
In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e aggiungete il cocco grattugiato e lo zucchero a velo. Unite il burro freddo a dadini, lavorate velocemente per ottenere un composto sabbioso, incorporate l'uovo e impastate. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Stendete la pasta frolla al cocco tra 2 fogli di carta da forno a circa mezzo cm di spessore. Ritagliate 6 dischi, di diametro di poco superiore agli stampini, e allineateli su una placca, coperta di carta da forno. Infornate 8-10 minuti a 180°, sfornate e fate raffreddare. Sformate le panne cotte e posatele sui dischi di frolla al cocco. Lavate il lime rimasto, grattugiate la scorza sui dolci e servite.

Tortini con cuore fondente

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
200 g di cocco secco grattugiato * 200 g di zucchero * 200 g di panna acida o yogurt greco * 30 g di amido di mais * 6 uova * 6 mini barrette al cioccolato e cocco (tipo Bounty) * Caramello pronto * Farina * Burro

In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite il cocco grattugiato, l'amido e mescolate bene. Versate il composto in 12 stampini da muffin, imburrati e infarinati. Tagliate le barrette a metà e disponete un pezzetto al centro di ogni dolce. Infornate circa 20 minuti a 180º. Sfornate, sformate i tortini, irrorateli di caramello e, a piacere, spolverizzateli di cocco grattugiato. Serviteli ancora tiepidi.

Torta bianca con gelée

Preparazione
1 ora
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
140 g di polpa di mango * 120 g di zucchero semolato * 60 g di succo di passion fruit * 50 g di zucchero a velo * 20 g di farina di mandorle * 150 g di cocco secco grattugiato * 3 albumi * 400 g di panna di cocco * 230 ml di panna fresca * 80 g di cioccolato bianco * 4 cialde da gelato * 15 g di gelatina in fogli

Mettete 5 g di gelatina a bagno in acqua fredda. Frullate il mango, scaldatelo in una casseruola con il succo e 40 g di zucchero semolato, scioglietevi la gelatina, versate in uno stampo da 18 cm e passate in freezer. In una ciotola, mescolate lo zucchero a velo con 20 g di cocco e la farina di mandorle. Incorporate 2 albumi, montati con 20 g di zucchero semolato. Formate un disco di 18 cm su una placca rivestita di carta da forno e infornate 15 minuti a 170°. Scaldate 30 ml di panna fresca, versatela in una ciotola sul cioccolato e mescolate. Unite le cialde sbriciolate e 30 g di cocco, distribuite questo composto sul disco raffreddato e mettete in freezer. In una casseruola, portate a bollore la panna di cocco e scioglietevi la gelatina rimasta ammollata e strizzata. Fate raffreddare e incorporate il resto della panna fresca, montata, e l'albume rimasto, montato con 60 g di zucchero semolato. Rivestite di pellicola uno stampo a cerniera da 20 cm. Versate metà mousse e mettete in freezer 10 minuti. Coprite con la gelée, la mousse rimasta e rimettete 10 minuti in freezer. Terminate con il disco, mettendo la parte al cioccolato verso il basso. Coprite e tenete in freezer una notte. Sformate capovolgendo il dolce su un piatto. Lasciate un'ora a temperatura ambiente, cospargete il cocco rimasto, decorate a piacere e servite.

Tarte al latte condensato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 uova * 100 ml di latte * 150 g di latte condensato * 65 g di burro, più quello per lo stampo * 100 g di cocco secco grattugiato * 55 g di farina, più quella per lo stampo * 20 g di zucchero a velo

In un pentolino, scaldate il latte con il latte condensato. Sgusciate le uova e separate albumi e tuorli. Sbattete i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, poi unite 90 g di cocco, il burro fuso e la farina setacciata. Stemperate con il miscuglio di latte tiepido, amalgamate e incorporate infine gli albumi, montati a neve. Versate il composto in uno stampo da 20 cm, imburrato e infarinato. Infornate 35 minuti a 160°. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente e passate in frugo almeno 2 ore. Sformate il dolce, cospargetelo con il cocco rimasto, spolverizzate di zucchero a velo e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di farina * 110 g di cocco secco grattugiato, più quello per decorare * 100 g di zucchero semolato * 60 g di burro * 100 g di mascarpone * 1 bustina di lievito in polvere * 1 bicchierino di rum * Latte * 50 g di zucchero a velo * Sale

In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e unite 100 g di cocco grattugiato, lo zucchero semolato, un pizzico di sale e il burro fuso. Aggiungete il rum e poco latte, per ottenere un impasto piuttosto denso. Dividetelo in 6 stampini da muffin, rivestiti da pirottini di carta, e infornate 15-20 minuti a 180°. Sfornate, sformate e fate raffreddare. In una ciotola, lavorate con una frusta elettrica il mascarpone con lo zucchero a velo e il cocco rimasto. Tagliate a metà i muffin e farciteli con la crema (potete usare una tasca da pasticciere), premendo leggermente le 2 metà per farle ben aderire al ripieno. Rotolate il bordo dei muffin in altro cocco, guarnite a piacere con scaglie di cocco fresco o secco e zucchero a velo e servite i dolcetti.

Muffin farciti al rum

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Flan al caramello

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 uova * 400 g di latte condensato * 500 ml di latte * 100 g di cocco secco grattugiato * Caramello pronto

In una ciotola, mescolate le uova e il latte condensato. Unitevi il cocco grattugiato, diluite con il latte e mescolate bene. Versate il caramello in uno stampo rettangolare e ruotate il recipiente in modo da distribuire il caramello su fondo e bordi. Versatevi il composto e sistemate la teglia in una più grande, con 2-3 dita di acqua calda. Infornate circa 45 minuti a 160°. Al termine della cottura, lasciate raffreddare il dolce nello stampo, poi toglietelo dal bagnomaria e passatelo in frigorifero per almeno 2 ore prima di sformarlo e servirlo, tagliato a quadrotti.

Rose di corn flakes

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
30 g di cocco secco grattugiato, più quello per guarnire * 90 g di corn flakes * 70 g di olio di cocco * 2 cucchiai di zucchero a velo

Versate l'olio di cocco in una ciotola, ponetela su un pentolino con 3-4 dita d'acqua e portate il tutto sul fuoco dolce, mescolando finché l'olio assume una consistenza fluida. Togliete dal bagnomaria e aggiungete lo zucchero a velo e il cocco grattugiato, mescolando bene. Unite poco a poco i corn flakes, amalgamandoli delicatamente con una spatola, per non frantumarli, in modo che si ricoprano completamente. Distribuite il composto a cucchiaiate su una placca, coperta di carta da forno, e mettete in frigo per almeno un paio d'ore. Cospargete di cocco grattugiato prima di servire.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Danilo Panella (Marketing Director)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

GLOBAL HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 39/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia